

# Karine HÉLOIN - Coach certifiée et Consultante en Bilans de Compétences



## **Coach certifiée en développement personnel et professionnel**

Mon travail est de vous accompagner dans le **changement** que vous avez choisi, dans votre **vie personnelle ou professionnelle**, que ce soit pour évoluer, prendre une décision, vous sentir bien, équilibré, épanoui, donner du sens...

Je suis spécialisée en gestion des **émotions** : apprivoiser le stress, gérer ses peurs, ses colères...

### **D'autres sujets de coachings ?**

- gérer son temps et ses priorités
- équilibrer la vie personnelle et professionnelle
- intégrer un nouveau poste, changer de vie professionnelle
- (re)trouver confiance en soi
- communiquer plus efficacement...

**Consultante en Bilans de Compétences** : Ce bilan est un droit encadré par le code du travail. Il est finançable avec le CPF. Il vous permet d'envisager un projet professionnel adapté à vos compétences bien-sûr, mais aussi et surtout à vos aspirations, valeurs, motivations... pour que ce projet ait du sens pour vous. Le programme intègre un inventaire DISC et Forces Motrices. Le bilan peut se faire en présentiel ou en visio.

En tant que **Formatrice certifiée**, je propose des formations sur la gestion du temps, des priorités et du stress.

J'anime des **ateliers** de développement personnel autour des problématiques récurrentes rencontrées lors des coachings.

Autres certifications à mon compte : coaching de groupe et TrainCoaching© (qui allie le coaching et la formation).

**Vous êtes partant ? Moi aussi !**

**Contactez-moi pour toute question !**

## Coordonnées

70 Rue Vaucanson  
78420  
Carrières-sur-Seine  
[06 22 42 34 41](tel:0622423441)  
[karine.heloin@gmail.com](mailto:karine.heloin@gmail.com)

Horaires d'ouverture

| <b>Jour</b>      | <b>Plage horaire</b> |
|------------------|----------------------|
| <b>Lundi:</b>    | 8:00-20:00           |
| <b>Mardi:</b>    | 8:00-20:00           |
| <b>Mercredi:</b> | 8:00-20:00           |
| <b>Jeudi:</b>    | 8:00-20:00           |
| <b>Vendredi:</b> | 8:00-20:00           |
| <b>Samedi:</b>   | 8:00-20:00           |
| <b>Dimanche:</b> | Closed               |

Infos pratiques

Les rendez-vous de coaching et le bilan de compétence peuvent se faire en présentiel ou en visio.

Un coaching peut être long (env 12 séances) ou court (2/3 RDV)

Le bilan de compétences peut être de 18 ou de 24 heures.

Liens utiles

[Site internet](#)

[PDF](#)